CARE®
FITNESS



Notice d'utilisation

MALIBU

Réf. 50820

F GB D

E I NL

F

PRESENTATION DE L'ORDINATEUR

Cet ordinateur procure une lecture simultanée des différentes fonctions. Il permet de plus de grossir aux choix 1 des 3 fonctions de chacune des 2 lignes (Mode BI – Zoom). .
La fonction Pulsations Cardiaques est donnée par un **cordon oreillette.**

FONCTIONS ET AFFICHAGE

1 - Affichage à cristaux liquides.
2 - Touche de programmation.
3 - Touche de sélection des fonctions.
4 - Remise à zéro.
5 - Touche de calcul du temps de récupération.
6 - Prise femelle pour raccordement sur le vélo.
7 - Compartiment des piles.
8 - Fixations.
9 – Prise pour le branchement du **cordon oreillette** ou du **boîtier receveur** des pulsations cardiaques

TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à **99:00.**
ODOMETRE (**ODOMETER)** : Affichage de la distance cumulée en Km.
VITESSE (SPEED): Affichage de la vitesse en Km/h.
DISTANCE (DISTANCE): Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à **99.9** Km.
POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel et du pouls de récupération.
NOMBRE DE COUP DE RAME PAR MINUTE (ST/M): Affichage du nombre de coup de rame /minute.

MISE EN MARCHE ET ARRET

L'ordinateur se met en marche soit en appuyant sur une des touche , soit en commençant à ramer.
L'ordinateur est du type "**AUTO - OFF**", c'est à dire qu'il s'arrête automatiquement après 4 minutes de non utilisation de l'appareil.

REMISE A ZERO

La remise à zéro de toutes les fonctions s'effectue en maintenant la touche "**RESET**"(4). enfoncée.

PROGRAMMATION DES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Avant de commencer l'entraînement il est possible de programmer certaines données de l'ordinateur tel que le **Temps** d'entraînement (par intervalles de 1 minute), la **Distance** à parcourir (par intervalles de 100 mètres), ainsi que **le seuil maximal de pulsations** cardiaque (par intervalles de 1 pulsation).
Pour cela activer l'ordinateur en appuyant sur une des touches , sélectionner la donnée à programmer en appuyant sur l'une des 2 touches **"ZOOM" (3).** La touche supérieure ZOOM donne accès à la ligne supérieure (programmation du Temps). La touche inférieure ZOOM donne accès aux fonctions de la ligne inférieure (programmation de la Distance et du seuil maximal de pulsations cardiaque). La fonction sélectionnée clignote.
Appuyer ensuite sur la touche **" + " ou " - " (2)** jusqu'à l'obtention de la valeur désirée.
Les décomptes se mettent en marche des le premier tour de pédale.
A chaque fin de programmation un "**BIP**" sonore retentit.

FREQUENCE CARDIAQUE

Rameur équipé d'un cordon oreillette :

<u>ATTENTION</u>**: Frotter vigoureusement le lobe de l'oreille avant d'y fixer l'oreillette capteur "A".**

Il est impératif de fixer la pince "B" sur le col du vêtement afin de faire bouger le moins possible le fil sur la distance A - B.
Les valeurs de fréquence cardiaques captés à l'aide des cordons oreillettes peuvent suivant les sujets subir des variations plus ou moins importantes dues à la morphologie de l'oreille.
Elles ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques.

TEMPS DE RECUPERATION
Après un effort cardio-vasculaire, plus la fréquence cardiaque diminue rapidement, meilleure est votre condition physique.
A la fin de l'exercice appuyer sur la touche **"RECOVERY" (5)) toujours en conservant la fonction pulse**, le petit symbole **"STOP"** en haut à gauche de l'affichage s'éteint, l'ordinateur prend alors la fréquence cardiaque pendant une minute. Après calcul, il attribue une note allant de F1 à F6, (**F1 - très bien,F6 - insuffisant**) permettant une évaluation de la condition physique de l'utilisateur.

AVERTISSEMENT

- La sueur étant corrosive, l'essuyer immédiatement.
- Ne pas exposer l'ordinateur à une lumière violente.
- Ne pas nettoyer avec des produits détergents.

CHANGEMENT DES PILES

Ouvrir le compartiment puis remplacer les deux piles **1,5 V** de type **R6 - LR6.**

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

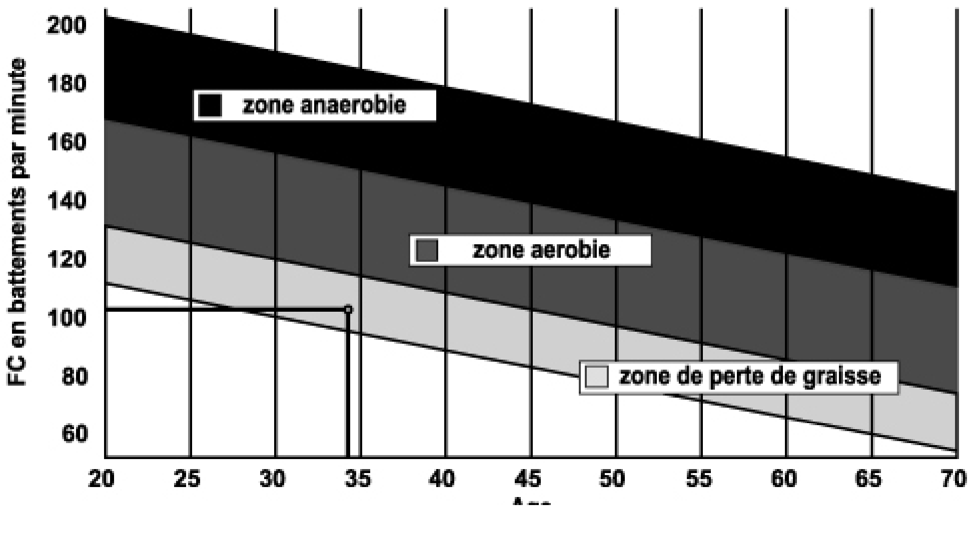
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour <u>les personnes de plus de 35 ans</u>, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

<u>Définition de votre Zone de travail :</u>
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci**.**



<u>Les étapes d'un entraînement progressif :</u>

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.
Selon vos buts spécifiques, <u>perte de poids</u>, <u>amélioration de la résistance cardio – vasculaire</u> (travail aérobie), <u>développement de la résistance</u> (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

<u>La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%</u>

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

<u>La Zone Aérobie, 65-85%</u>

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

<u>La Zone Anaérobie, 85%-FCM</u>

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.
Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.
Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

<u>Contrôlez votre progrès</u>

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.**

<u>Fréquence d'entraînement :</u>

Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.
2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.
1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.

* Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :
Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
Contacter du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E
Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167
Fax : 00 33 1 48 91 06 24
E mail : sav@carefitness.com

GB

This computer enables the various functions to be read simultaneously. Moreover, you can choose to enlarge 1 of the 3 functions on each of the two rows (B1-Zoom mode).

FUNCTIONS AND DISPLAY

1 – Liquid crystal display.
2 – Programming key.
3 – Function selection key.
4 – Reset to zero.
5 – Calculation of recovery time key.
6 – Female plug for connection to the bicycle.
7– Battery compartment.
9 – Socket for pulsometer clip.

TIME: time is displayed in minutes and seconds – up to **99:00**.
ODOMETER: accumulated distance is displayed in km.
SPEED: speed is displayed in km/h.
DISTANCE: the distance covered is displayed in 100 metre increments, up to **99.9** km.
PULSE: pulse rate and recovery pulse rate is displayed in real-time.
CNT/STP: Displays the number of strokes

STARTING AND STOPPING
The computer is activated either when one of the keys is pressed or when pedalling commences. The computer operates on '**AUTO-OFF**', that is it will switch off automatically after it has not been used for 4 minutes.

RESET TO ZERO
To reset all the functions to zero, press and hold the **RESET** (4) key.

PROGRAMMING TRAINING DATA
Before starting to exercise it is possible to programme certain data into the computer: exercise **Time** in minutes, the **Distance** to cover (in 100 metre increments), and **the maximum number of heartbeats** in number of heartbeats. To programme the computer, activate the computer by pressing one of the keys and select the information to programme by pressing on one of the two **'ZOOM'** keys **(3)**.
The top ZOOM key accesses the top row (programming of Time), the lower ZOOM key accesses the bottom row (programming of the Distance and the maximum number of heartbeats). The selected function will flash.

After this, press the **'+'** or **'-' (2)** key until the correct figure is obtained.
A **'beep'** sound will indicate when the programme has been completed.

HEARTBEAT

<u>NOTE</u>: rub the earlobe vigorously before attaching ear sensor 'A'.
Clip 'B' must be fixed onto the collar to ensure that the wire connecting 'A' to 'B' moves as little as possible.

<u>RECOVERY TIME</u>

After a cardiovascular effort, a rapid slowing down of the heartbeat rate indicates a good physical condition.
After you have finished exercising, press the '**RECOVERY'** (**5**) key **without stopping the heartbeat function**: the small **'STOP'** symbol at the top left of the display will switch off and the computer will then record your heartbeat for one minute. After calculating the rate the computer will award a mark ranging from F1 to F6 (**F1 = very good, F6= unsatisfactory**), thus providing an assessment of the physical condition of the user.

<u>WARNING</u>

- Sweat is corrosive and should be wiped away immediately.

- Do not expose the computer to bright light.
- Do not clean with detergents.

CHANGING THE BATTERIES

Open compartment **(7)** and replace the two batteries: **1.5 V** (**R6 - LR6** type).

Cardio – Training:

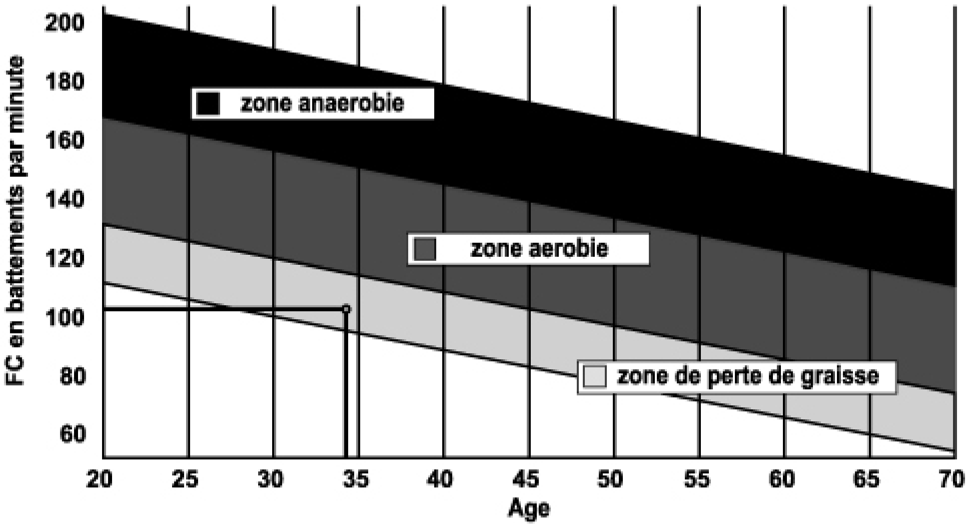
Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age,** as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity**, it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions.** Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to liminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.
The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.
The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.
The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.
The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:
Start each training session by warming up progressively **(10-20 min, more if you are over 50)** which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse t**o 55% of your MHR** (Maximum Heart Rate)**.**
Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you
begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

2) A work phase:
This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition,

weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%
The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems.** Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. **-** Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session.**

- Exercise **3 or 4 times a week.**

The Aerobic Zone, 65-85%
This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly.** By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.

- Duration**: 20 to 30 minutes per session.**
- Frequency**: At least 3 or 4 times a week.**

The Anaerobic Zone, 85% - MHR
This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.
The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion **(10 to 20 min). I**t enables you to return your cardiovascular system to normal **(55% of your MHR)** and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress
As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it.** Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.
If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest,** you will have **to rest or reduce the intensity of your training.**
Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the Product described in this manual.
Contact us from Monday to friday between 9h00 and 12h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E. After Sales Service

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com

D

Computer-ANLEITUNG
Dieser Computer ermöglicht ein gleichzeitiges Ablesen der verschiedenen Funktionen. Darüber hinaus kann eine der drei Funktionen, die jeweils in zwei Zeilen dargestellt werden, vergrößert werden (Modus BI Zoom).

FUNKTIONEN UND ANZEIGE

1. LCD-Anzeige
2. Programmierungstaste
3. Funktionsauswahltaste
4. Rücksetztaste
5. Taste zur Berechnung der Ruhezeit
6. Steckdose zum Netzanschluss des Fahrrads
7. Batteriefach
9. Steckbuchse für Pulsmesserclip

ZEIT (TIME): Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis 99:00.
ODOMETER: Anzeige der Geschwindigkeit in km/h.
STRECKE (DISTANCE): Anzeige der gefahrenen Strecke in 100-Meter-Intervallen bis 99,9 km.
PULS (PULSE): Anzeige des Momentanpulses und des Ruhepulses
CNT/SPT : Zeigt die anzahl der ruderbewegungen an
EIN- UND AUSSCHALTEN

Der Computer schaltet sich beim Drücken einer beliebigen Taste oder wenn man anfängt zu fahren ein. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn er 4 Minuten lang nicht benutzt wird (**AUTO-OFF**).

RÜCKSETZEN AUF NULL
Der Computer wird auf Null zurückgesetzt, wenn man die Taste **„RESET“** (4) gedrückt hält.

Programmierung der Trainingsdaten
Vor dem Training können bestimmte Computerdaten, nämlich die **Trainingszeit** (in Minutenschritten), die zurückzulegende **Strecke** (in 100-m-Schritten), sowie **den maximalen kardialen Puls** (in Pulsschlägen) programmiert werden. Dazu den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste anschalten, die zu programmierenden Daten durch Drücken einer der beiden **«ZOOM»-**Tasten (3) auswählen Mit der oberen ZOOM-Taste wird auf die obere Zeile (Programmierung der Zeit) zugegriffen. Mit der unteren ZOOM-Taste wird auf die untere
Zeile (Programmierung der Strecke und des maximalen Pulses) zugegriffen. Die ausgewählte Funktion blinkt.
Anschließend **„+“** oder **„-“ (2)** bis zum gewünschten Wert drücken.
Beim Erreichen des programmierten Wertes ertönt ein akustisches Zeichen.

HERZFREQUENZ

ACHTUNG: Vor dem Befestigen des Ohr-Clip-Messfühlers „A“ das Ohrläppchen stark reiben.

Die Klemme „B“ unbedingt am Hemdkragen befestigen, damit sich das Kabel auf der Strecke A – B so wenig wie möglich bewegt.

ERHOLUNGSZEIT

Je schneller die Herzfrequenz nach einer Anstrengung des Herz-Kreislauf-Systems zurückgeht, desto besser ist Ihre körperliche Verfassung.
Nach dem Training die Taste „**RECOVERY**“ (ERHOLUNG) (5) drücken und **dabei die Funktion PULS aktiviert lassen**. Das kleine „**STOP**“-Zeichen links oben in der Anzeige erlischt, und der Computer misst eine Minute lang die Herzfrequenz. Nach der Berechnung vergibt er eine Fitnessnote von F1 bis F6 (**F1 – sehr gut, F6 – ungenügend**), anhand derer die körperliche Verfassung des Benutzers bewertet werden kann.

HINWEIS

- Schweiß sofort abwischen, da dieser eine korrosive Wirkung hat.
- Den Computer nicht einer intensiven Sonneneinstrahlung aussetzen.
- Nicht mit Reinigungsmitteln säubern.

BATTERIEWECHSEL

Batteriefach öffnen und die beiden 1,5 V-Batterien Typ **R6 – LR6** auswechseln.

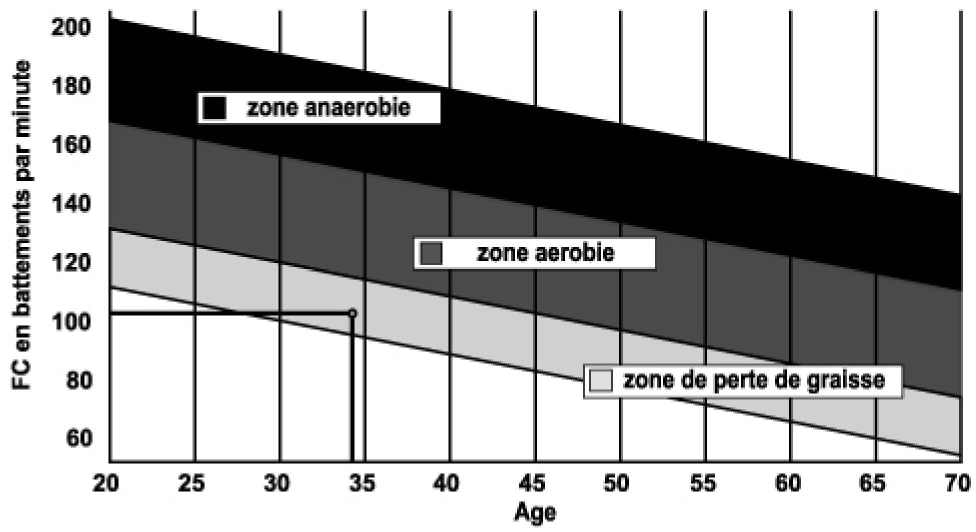
Cardio-Training

Es ermöglicht eine Förderung des Herz-Kreislauf-Systems (Tonus Herz / Blutgefäße).
Bei einem Cardio-Training brauchen die Muskeln die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen und müssen ihre Abfallstoffe ausscheiden. Unser Herz beschleunigt seinen Rhythmus und transportiert über das kardiovaskuläre System eine größere Sauerstoffmenge in den Organismus.
Je mehr man regelmäßig und wiederholt trainiert, desto stärker entwickelt sich das Herz, genau wie ein gewöhnlicher Muskel. Im Alltag zeigt sich das in der Fähigkeit, größere körperliche Anstrengungen zu bewältigen. Auch die intellektuellen Fähigkeiten nehmen zu.

Definition Ihres Arbeitsbereichs:
Die maximale Herzfrequenz (MHF) = **220 – Alter** (180 – Alter bei sitzender Lebensweise).

Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF.**
Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF.**
Der aerobische Bereich liegt zwischen **65 und 85 % Ihrer MHF.**
Der anaerobische Bereich liegt zwischen **85 und 100 % Ihrer MHF.**

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:
Beginnen Sie jedes Training mit einer progressiven Aufwärmphase (10 – 20 Min., bei über 50-jährigen noch länger), die Ihre Muskeln weckt und behutsam Ihren Herzrhythmus erhöht. Steigern Sie behutsam Ihren Puls auf 55 % Ihrer MHF (maximalen Herzfrequenz).
Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.
Wenn Sie zu rasch mit Ihrem Training beginnen, gehen Sie ein erhöhtes Risiko von Muskel- und Sehnenverletzungen ein.

2) Eine Arbeitsphase:
Dies ist der Hauptteil des Trainings.
Je nach Ihrer physischen Ausgangskondition und Ihren spezifischen Zielen, Gewichtsverlust, Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer (aerobische Arbeit), Entwicklung der Ausdauer (anaerobische Arbeit), können Sie Ihren adäquaten Zielbereich wählen.

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %
Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.
- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.
- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %
Dieser Bereich wird denjenigen empfohlen, die eine gute physische Kondition haben und regelmäßig trainieren. Wenn Sie in diesem Bereich trainieren, verbessern Sie Ihre physische Kondition und vermeiden zugleich Überanstrengung.
- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung
- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF
Dieser Bereich ist nur für ausgewiesene Leistungssportler vorgesehen und bedarf der ärztlichen Zustimmung und Überwachung. Dieser Bereich ist lediglich für gut durchtrainierte Personen gedacht. Er wird in einem Intervalltraining (oder für kurze Sprintläufe) eingesetzt, um dabei zu helfen, die Ausdauer zu verbessern oder zu messen.
Die in diesem Bereich verbrachte Zeit muss kurz sein, weil sonst Unfallgefahr besteht.

3) Eine Abwärmphase:
Es handelt sich um ein Zurückschrauben der Anstrengung (10 bis 20 Min.). Dies ermöglicht eine Beruhigung des kardiovaskulären Systems (55 % der MHF). Zugleich werden Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater vermieden oder verringert.
Die Trainingseinheit muss mit Dehnungsübungen abgeschlossen werden, solange die Gelenke noch warm sind. Das entspannt die Muskeln und trägt dazu bei, Muskelkater zu vermeiden.
Dehnen Sie sich langsam und behutsam. Dehnen Sie sich nie bis zur Schmerzgrenze. Halten Sie jede Dehnung 30 bis 60 Sekunden lang und atmen Sie dabei aus.

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

Wenn sich Ihr kardiovaskuläres System verbessert, wird Ihre HF im Ruhezustand niedriger werden. Sie brauchen länger, um Ihren Zielbereich zu erreichen, und es fällt Ihnen leichter, ihn beizubehalten. Die Trainingseinheiten erscheinen Ihnen immer leichter, und im Alltag haben Sie eine größere Ausdauer.
Wenn dagegen Ihre HF im Ruhezustand höher als gewöhnlich ist, müssen Sie sich ausruhen oder die Intensität des Trainings verringern.
Lassen Sie sich nicht durch die ersten Trainingseinheiten entmutigen. Motivieren Sie sich, indem Sie feste Trainingszeiten planen. Viel Erfolg!

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.
Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.
Kontaktieren Sie uns montags bis donnerstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr und freitags von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr (außer an Feiertagen).

C.A.R.E
Service Après Vente (Kundendienst)
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167
Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

E

Este ordenador proporciona una lectura simultánea de las diferentes funciones. Permite además amplificar a elección una de las 3 funciones de cada una de las 2 líneas (Modo BI – Zoom).

FUNCIONES E INDICACIÓN EN PANTALLA
1 – Indicación en pantalla de cristal líquido
2 – Tecla de programación
3 – Tecla de selección de funciones
4 – Vuelta a cero
5 – Tecla de cálculo del tiempo de recuperación
6 – Conector hembra para la conexión
7 – Compartiiento para pilas
9 – Enchufe hembra para clip pulsómetro

TIEMPO (TIME): Indicación del tiempo en minutos y segundos hasta **99:00**.
ODÓMETRO (ODOMETER): Indicación de la distancia acumulada en km.
VELOCIDAD (SPEED): Indicación de la velocidad en km/h.
DISTANCIA (DISTANCE): Indicación de la distancia recorrida por intervalos de 100 metros, hasta **99,9** km.
PULSO (PULSE): Indicación del pulso en tiempo real y del pulso de recuperación.
CNT/STP : Marca el numero de golpesde remo

PUESTA EN MARCHA Y PARADA
El ordenador se pone en marcha pulsando una de las teclas o empezando a pedalear. El ordenador es del tipo «**AUTO-OFF**», es decir, que se para automáticamente después de 4 minutos de no utilizar el aparato.

VUELTA A CERO
La vuelta a cero de todas las funciones se hace manteniendo pulsada la tecla «**RESET**» (4).

PROGRAMACIÓN DE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO
Antes de empezar el entrenamiento es posible programar algunos datos del ordenador como el **Tiempo** de entrenamiento (por intervalos de 1 minuto), la **Distancia** a recorrer (por intervalos de 100 metros), así como el **umbral máximo de pulsaciones** cardíacas (por intervalos de 1 pulsación). Para ello, activar el ordenador pulsando una de las teclas,
seleccionar el dato a programar pulsando una de las 2 teclas «**ZOOM**»

(3). La tecla ZOOM superior da acceso a la línea superior (programación del Tiempo). La tecla ZOOM inferior da acceso a las funciones de la línea inferior (programación de la Distancia y del umbral máximo de pulsaciones cardíacas). La función seleccionada parpadea.
Pulsar después la tecla «**+**» o «**-**» (2) hasta obtener el valor deseado.
A cada fin de programación suena un «**BIP**» audible.

FRECUENCIA CARDÍACA

<u>ATENCIÓN</u>: Frotarse vigorosamente el lóbulo de la oreja antes de aplicar en él el captador de oreja «A».

TIEMPO DE RECUPERACIÓN
Después de un esfuerzo cardiovascular, mientras más rápidamente disminuye la frecuencia cardiaca mejor es su estado físico.
Al concluir el ejercicio pulse la tecla "**RECOVERY" (5), siempre conservando la función pulso**. El pequeño símbolo "**STOP**" en la esquina superior izquierda de la pantalla se apaga, el ordenador registra entonces la frecuencia cardiaca durante un minuto. Después del cálculo, asigna una nota que va de F1 a F6 (**F1 – muy bien, F6 – insuficiente**) y que permite evaluar el estado físico del usuario.

ADVERTENCIA
- El sudor es corrosivo, por lo que conviene secarlo inmediatamente.
- No exponer el ordenador a una luz muy intensa.
- No limpiar con productos detergentes.

CAMBIO DE PILAS
Abrir el compartimiento (7) y reemplazar las dos pilas de 1,5 V de tipo R6-LR6.

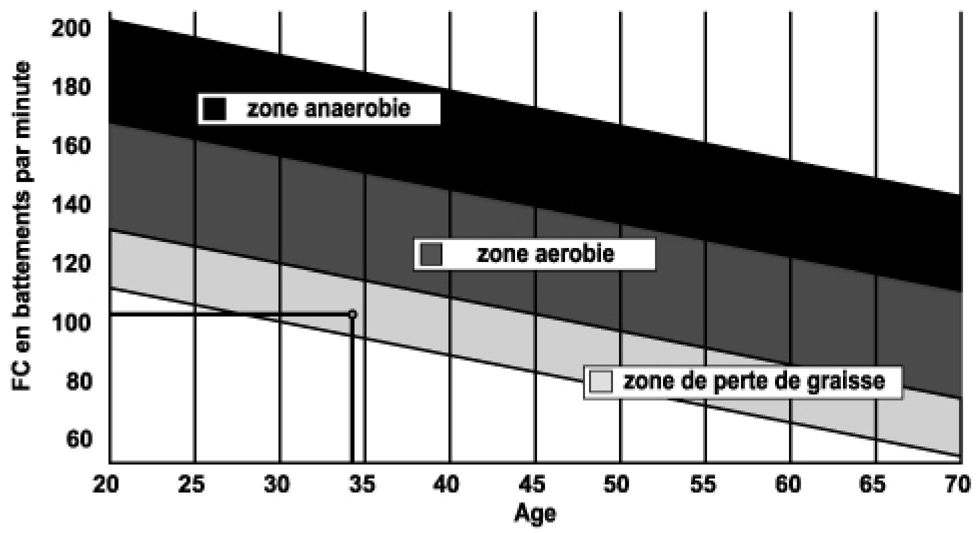
CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:
Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

El entrenamiento Cardio – Training
Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).
Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Con con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

La zona de calentamiento y **enfriamiento** es igual al **55%** de su FCM.
La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55% y el 65%** de su FCM.
La zona aeróbica está comprendida entre el **65% y el 85%** de su FCM.
La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.



1) Una fase de calentamiento
Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo **(10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años)** que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima).
Mantenga su frecuencia cardiaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.
Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo
Ésta es la parte principal del entrenamiento.
Dependiendo de sus objetivos concretos, pérdida de peso, mejora de la resistencia cardiovascular (trabajo aeróbico), desarrollo de la resistencia (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

La zona de pérdida de grasa (55 – 65%)
La frecuencia cardiaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.
- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 – 85%)
Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.
- Duración: **de 20 a 30 minutos por sesión**
- Frecuencia: **al menos 3 ó 4 veces a la semana**

La zona anaeróbica (85% - FCM)
Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.
El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento
Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.
Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.
Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.
Si por el contrario **su frecuencia cardiaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

Frecuencia de entrenamiento
Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión
2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión
1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión

* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.
No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánim

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:
El nombre o la **referencia del producto**.
El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a VIERNES de 9:00 a 12:00 y de 13:00 a 17:00 horas (excepto festivos).

C.A.R.E
Servicio Posventa
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167
Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Correo electrónico: sav@carefitness.com

I

Questo computer offre una lettura simultanea delle varie funzioni e consente anche di ingrandire a scelta 1 delle 3 funzioni di ciascuna delle 2 righe (modo BI-zoom).

FUNZIONI E DISPLAY
1- DISPLAY A CRISTALLI LIQUIDI
2- TASTO DI PROGRAMMAZIONE
3- TASTO DI SELEZIONE DELLE FUNZIONI
4- AZZERAMENTO
5- TASTO DI CALCOLO DEL TEMPO DI RICUPERO
6- Presa femmina per il collegamento
7- SCOMPARTO DELLE PILE
9- PRESA FEMMINA PER LA CLIP DEL PULSOMETRO

TEMPO (TIME): visualizzazione del tempo espresso in minuti e secondi fino a **99:00**
ODOMETRO (ODOMETER): visualizzazione della distanza accumulato in km
VELOCITÀ (SPEED): visualizzazione della velocità in km/h
DISTANZA (DISTANCE): visualizzazione della distanza percorsa ad intervalli di 100 metri, fino a **99,9** km
POLSO (PULSE): visualizzazione del polso in tempo reale e del polso di recupero
CNT/STP : Visualizza il numero delle vogate

AVVIAMENTO E ARRESTO
Il computer si avvia sia premendo uno dei tasti sia iniziando a pedalare. Esso è del tipo **"AUTO-OFF"** , cioè si ferma automaticamente dopo 4 minuti di mancato utilizzo dell'apparecchio.

AZZERAMENTO
L'azzeramento di tutte le funzioni si effettua tenendo premuto il tasto **"RESET"** (4).

PROGRAMMAZIONE DEI DATI DI ALLENAMENTO
Prima di iniziare l'allenamento è possibile programmare alcuni dati del computer quali ad esempio il **Tempo** di allenamento (ad intervalli di 1 minuto), la **Distanza** da percorrere (ad intervalli di 100 metri) come pure la **soglia massima di battiti** cardiaci (ad intervalli di 1 battito). Per eseguire queste operazioni accendere il computer premendo uno dei tasti, scegliere il dato da programmare premendo uno dei 2 tasti **"ZOOM" (3)**.

Il tasto ZOOM superiore permette di accedere alla riga superiore (programmazione del tempo). Il tasto ZOOM inferiore permette di accedere alle funzioni della riga inferiore (programmazione della distanza e della soglia massima di battiti cardiaci). La funzione prescelta lampeggerà.
Premere quindi il tasto **"+"** o **"-** (2) fino ad ottenere il valore desiderato.
Alla fine di ciascuna programmazione si sentirà un "**BIP".**

FREQUENZA DEL BATTITO CARDIACO
ATTENZIONE: sfregare con forza il lobo dell'orecchio prima di fissarvi il sensore "A".

È assolutamente necessario fissare la molletta "B" al colletto dell'indumento affinché il filo si muova il meno possibile lungo la distanza A-B.

TEMPO DI RECUPERO

Dopo uno sforzo cardiovascolare, la forma fisica sarà migliore proporzionalmente alla rapidità con cui diminuisce la frequenza cardiaca.
Alla fine dell'allenamento, premere il tasto **"RECOVERY"** (5) **lasciando attivata la funzione Pulse;** il piccolo simbolo **"STOP"**, in alto a sinistra del display, si spegne e a questo punto il computer rileva la frequenza del battito cardiaco per un minuto. Dopo il calcolo, attribuirà un voto da F1 a F6. (F1 – ottimo, F6 – insufficiente), consentendo la valutazione delle condizioni fisiche dell'utente.

AVVERTENZA
- Il sudore e corrosivo, pertanto e opportuno asciugarlo immediatamente
- non esporre il computer a fonti luminose aggressive
- non pulirlo con prodotti detergenti

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE
Aprire il vano (**7**) e sostituire le due batterie da 1,5 V di tipo R6 – LR6.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

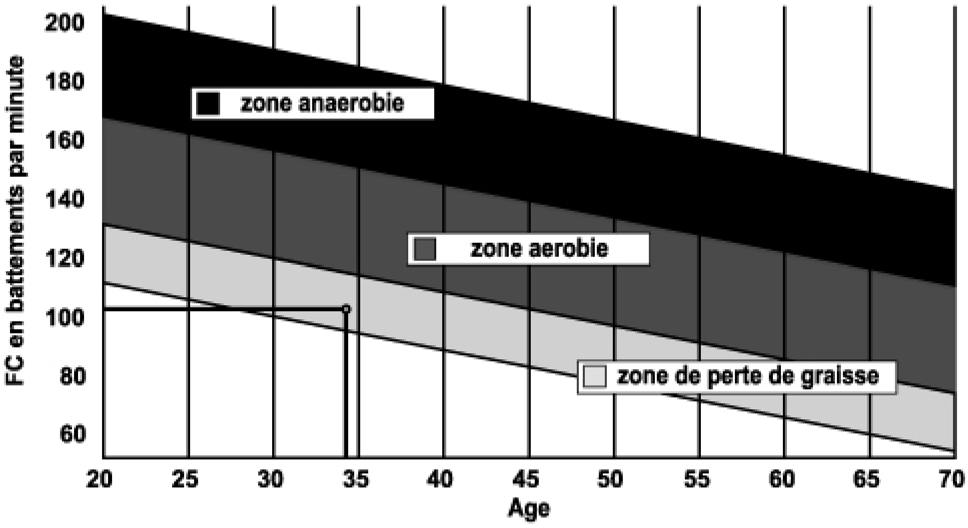
Attenzione:
Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile tenere conto dell'età, in particolare per le persone con più di 35 anni, e della forma fisica dell'utente. In caso di stile di vita sedentario, senza un'attività fisica regolare, è essenziale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di raggiungere il livello massimo fin dai primi allenamenti. Se si è pazienti, le prestazioni miglioreranno rapidamente.

L'allenamento Cardio-Training:
Consente di sviluppare il sistema cardiovascolare (tonicità del cuore/vasi sanguigni).
Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli necessitano di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le tossine. Il cuore accelera il battito e fa circolare nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno, attraverso il sistema cardiovascolare.
Più gli esercizi sono regolari e ripetitivi, più il cuore si sviluppa, allo stesso modo di un normale muscolo. Nella vita quotidiana ciò si traduce nella facoltà di sostenere sforzi fisici più importanti e nell'aumento delle facoltà intellettive.

Definizione della propria Area di lavoro:
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (**180** - età per le persone sedentarie).

L'Area di riscaldamento e di recupero è pari al **55%** della propria FCM.
L'Area di perdita di grasso è compresa tra il **55 / 65%** della propria FCM.
L'Area aerobica è compresa tra il **65 / 85%** della propria FCM.
L'Area anaerobica è compresa tra l'**85%** della propria FCM e quest'ultima.

Le fasi di un allenamento progressivo:



1) Fase di riscaldamento:

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo **(10-20 min, di più oltre i 50 anni)** che risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al **55% della propria FCM** (Frequenza cardiaca massima).
Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.
Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare l'eventualità di lesioni tendino-muscolari.

2) Fase di lavoro:

È la parte principale dell'allenamento.
In base ai propri scopi specifici, perdita di peso, miglioramento della resistenza cardiovascolare (lavoro aerobico), sviluppo della resistenza (lavoro anaerobico), è possibile scegliere l'area meta appropriata.

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

La frequenza cardiaca deve essere bassa e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'Area è consigliata alle **persone che riprendono un'attività fisico** dopo un lungo tempo di inattività e **che cercano di rimediare al sovrappeso oppure alle persone esposte a problemi cardiaci**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento la durata dell'esercizio deve essere di almeno 30 minuti e la frequenza cardiaca (FC) compresa tra 55 e 65% della FCM.
- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,
- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana.**

Zona aerobica, 65 - 85%

Questa zona è consigliata alle **persone che hanno una buona forma fisica e si allenano regolarmente**,
Allenandosi in questa zona, si migliora la forma fisica, evitando il sovraffaticamento.
- Durata: **da 20 a 30 minuti per sessione**.

Frequenza: **almeno 3 o 4 volte alla settimana**.

Zona anaerobica

Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza.
Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

3) Fase di recupero:

Si tratta di una riduzione dello sforzo **(da 10 a 20 min.)** che permette un recupero del sistema cardiovascolare **(55% della FCM)** e di evitare o diminuire i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.
In seguito a una sessione di allenamento, eseguire lo stretching quando le articolazioni sono ancora calde, in modo da distendere i muscoli ed evitare indolenzimenti.
Eseguire gli esercizi di stretching lentamente e delicatamente, senza mai raggiungere la soglia del dolore. Tenere ogni posizione per 30-60 secondi respirando.

Controllo dei progressi

Migliorando il sistema cardiovascolare si otterrà a riposo una **FC (frequenza cardiaca) ridotta**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area meta **e sarà più semplice restarvi**. Le sessioni risulteranno sempre più semplici e la resistenza quotidiana aumenterà.
Se, al contrario, la **FC a riposo è più alta del normale**, sarà necessario **riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento.**

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.
Da 2 a 3 sessioni alla settimana: circa 30 minuti per sessione.
Da 1 a 2 sessioni alla settimana: circa 50 minuti per sessione.

*Si tratta della fase di lavoro. Le durate indicate non tengono conto delle fasi di riscaldamento e di recupero.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:
Nome o riferimento del prodotto.
Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

C.A.R.E. Servizio post vendita
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com

NL

PRESENTATIE VAN DE COMPUTER

Met deze computer kunnen de diverse functies gelijktijdig worden uitgelezen. Bovendien kan naar keuze 1 van de 3 functies elk met 2 regels worden vergroot (bi-zoom).

FUNCTIES EN WEERGAVE

1 - Display met vloeibare kristallen
2 - Toets voor de programmering
3 - Toets voor de selectie van de functies
4 - Reset
5 - Toets voor de berekening van de hersteltijd
6- Bus voor de aansluiting op de fiets
7 - Batterijvak
9 - Bus voor de hartslagmeter

TIJD (TIME): Weergave van de tijd in minuten en seconden tot 99:00.
ODOMETER: Weergave van de totale opgetelde afstand in Km.
SNELHEID (SPEED): Weergave van de snelheid in Km/h.
AFSTAND (DISTANCE): Weergave van de afgelegde afstand in stappen van 100 meter tot 99,9 Km.
POLS (PULSE): Weergave van de pols in werkelijke tijd en van de herstelpols.
CNT/SPT : Geeft het aantal roeislagen

IN- EN UITSCHAKELING

De computer wordt ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken of door met de training te beginnen. De computer is van het type “**AUTO - OFF**” en wordt automatisch uitgeschakeld als het toestel 4 minuten lang niet meer wordt gebruikt.

RESET
Alle functies worden terug naar nul gesteld door de toets "**RESET**" **(4)** ingedrukt te houden.

PROGRAMMERING VAN DE TRAININGSGEGEVENS
Voor de training is het mogelijk enkele gegevens in de computer te programmeren, zoals de gewenste **tijd** voor de training (in stappen van 1 minuut), de af te leggen **afstand** (in stappen van 100 meter)
en de **maximale drempel voor de hartslag** (in stappen van 1 slag). Voor dit doel moet de computer worden ingeschakeld door een

willekeurige toets in te drukken en vervolgens het gegeven dat
geprogrammeerd moet worden te selecteren door een van de 2 toetsen «**ZOOM**» **(3)** in te drukken. De bovenste ZOOM toets geeft toegang tot de bovenste regel (programmering van de tijd). De onderste ZOOM toets geeft toegang tot de functies van de onderste regel (programmering van de afstand en de maximale drempel voor de hartslag). De geselecteerde functie gaat knipperen.
Vervolgens de toets "**+**" of "**-**" **(2)** indrukken tot de gewenste waarde wordt verkregen.
Aan het einde van de programmering klinkt een geluidssignaal ("**BIEP**").

HARTFREQUENTIE

ATTENTIE: Het oorlelletje stevig wrijven alvorens de oorklem "A" te bevestigen.

De klem "**B**" moet op de kraag van de kleding worden bevestigd om de draad zo min mogelijk te laten bewegen over de afstand A - B.

HERSTELTIJD

Hoe sneller de hartfrequentie na een inspanning afneemt, hoe beter uw lichamelijke conditie is.
Aan het einde van de training de toets "**RECOVERY**" (**5**) indrukken, **waarbij de polsfunctie vastgehouden moet blijven**: het kleine "**STOP**" symbool links boven in de display dooft en de computer neemt een minuut lang de hartfrequentie op. Na berekening kent de computer een cijfer tussen F1 en F6 toe (**F1 - heel goed, F6 - onvoldoende**) om de lichamelijke conditie van de gebruiker in te schatten.

WAARSCHUWING

- Transpiratie is corrosief en moet onmiddellijk worden afgewist.
- De computer niet aan sterk licht blootstellen.
- Niet met schoonmaakmiddelen reinigen.

VERVANGING VAN DE BATTERIJEN

Het vakje (**7**) openen en de twee **1,5 V** batterijen van het type **R6 - LR6** vervangen.

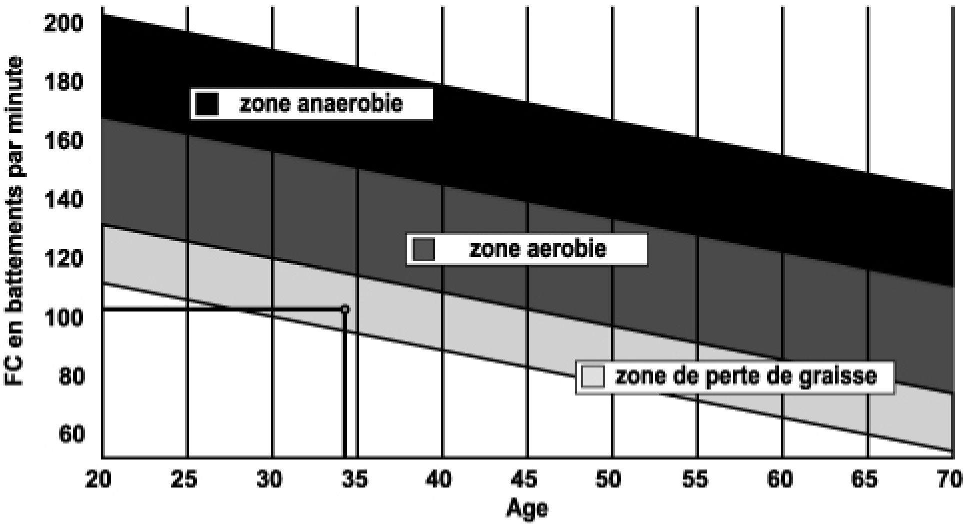
TRAININGSTIPS

Attentie:
Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

De harttraining (cardiotraining):
Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.
Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.
Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

Bepaling van uw doelzone:
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

De zone voor opwarming en afkoeling na de inspanning is gelijk aan **55%** van uw MHF.
De zone voor vetverlies ligt tussen **55 / 65%** van uw MHF.
De aërobe zone ligt tussen **65 / 85%** van uw MHF.
De anaërobe zone ligt tussen **85% / 100%** van uw MHF.



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

1) Een fase van opwarming (warming-up):
Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.
Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.
U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:
Dit is het hoofdgedeelte van de training.
Afhankelijk van uw eigen doelstellingen en uw lichamelijke conditie kunt u de passende doelzone kiezen en gericht trainen: gewichtsverlies, verbetering van uw hart en bloedvaten (aërobe training) of vergroting van uw uithoudingsvermogen (anaërobe training).

De zone voor vetverlies, 55 - 65%
De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.
- Geleidelijk verhogen **van 30 naar 60 minuten per training**.
- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%
Deze zone wordt aanbevolen voor **personen met een goede lichamelijke conditie die regelmatig trainen**. Met een training in deze zone vergroot u uw lichamelijke conditie en brengt u de gevolgen van stress en een druk leven terug.
- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%
Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts. Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten.

De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.

3) Een fase van afkoeling (cool-down):
Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen.
De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.
U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

Controleer uw vooruitgang
De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen.
Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.

<u>Trainingsfrequentie:</u>
Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.
2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.
1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

*** Het gaat om de trainingsfase. De aangegeven tijden houden geen rekening met de opwarming en afkoeling.**
Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen. Veel succes!

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:
De naam of de **<u>referentie van het artikel</u>**.
Het **<u>fabricagenummer</u>** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.
U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 17.00 uur (behalve op feestdagen).

C.A.R.E. Klantendienst
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com